فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام
شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره سیزدهم (زمستان۱۴۰۱)

آثار تربیتی توکل به خدا در ایجاد اعتماد به نفس از دیدگاه روایات اسلامی

(تاریخ ارسال ۱۴۰۱/۱۰/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۱۲/۲۰)

دکتر ابوالفضل کمردیلمی

شیعه پژوه سطح ۳مرکز تخصصی شیعه شناسی حوزه علمیه قم

چکیده

یکی از آثار تربیتی توکل بر خدا، اعتماد به نفس و خود باوری انسان می باشد. خودباوری از اصلی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است. جایگاه اعتماد به نفس در شکل گیری شخصیت بسیار موثر است. و نبودآن در انسان موجب آسیب-های فروان فردی واجتماعی می‌گردد. هدف ازاین تحقیق آن است که با بررسی روایات اهل بیت علیهم السلام در اهمیت توکل بر خدا وآثار تربیتی آن، نقش اساسی آن در ایجاد اعتماد به نفس را بیان دارد. بر این اساس یافته های تحقیق نتایج زیر را به همراه دارد: ۱-اعتماد به نفس یعنی تکیه بر باورهایی‌که خدا دروجود انسان قرار داده است؛پس یک امرالهی است. ۲- اعتماد به نفس مفهومی نسبی است، نه مطلق، بدین معنا که در تعارض بین اعتماد به نفس و اتکاء به دیگران، باید اولی را انتخاب کرد، ولی این بدان معنا نیست که فرد دارای اعتماد به نفس دیگر توکل را کنار گذاشته و به خود متکی است. ۳- درروایات اسلامی، آثارتوکل به خداوند، نقش مهمی در تربیت وایجاد اعتماد به نفس‌در انسان دارد. ۴- اگر اعتماد به نفس بدون در نظر گرفتن اتکاء به قدرت الهی در نظر گرفته شود، ناپایدار و شکننده خواهد بود و اسلام هرگز چنین اعتماد به نفسی را تأیید نکرده است. ۵- باورهای زیر بنایی اعتماد به نفس بر مبنای توکل به دو بعد شناختی و عاطفی حاصل می‌شود.

واژگان کلیدی: اعتماد به نفس، تربیت، توکل، روایات اسلامی، حکمت خداوند

مقدمه

اعتماد به نفس وخودباوری یک از عوامل مهم رشد شخصیتی مطلوب افراد است. روانشناسان معتقدند هر انسانی برای اینکه زندگی سالم وهدفمندی داشته باشد، نیازمند خودباوری واعتماد به نقس و اراده ای قوی است. یکی از مهم‌ترین راههای تقویت اعتماد به نفس، توکل نمودن بر خداوند است. از این رو توکل نقش اساسی درخودباوری و تربیت انسان دارد. آثار فراوانی برای توکل به خداوند در آیات قرآن و روایات اسلامی بیان شده، که این آثار نقش اساسی در تقویت اعتماد به نفس ایفا می‌کند. اهمیت موضوع از آن جهت است که از جمله مباحثی است که درتمام مکاتب الهی و به‌ویژه دین مبین اسلام و در آیات و روایات مورد توجه خاص بوده است. اعتماد به نفس وخودباوری از اهمیت ویژه ای در شکل گیری شخصیت انسان برخوردار است. تکیه بر توانمندی وباورهای عمیق شخصی، در روایات بسیاری تاکید شده است. در کنار خود باوری، اسلام اتکاء به خداوند را سرلوحه زندگی افراد قرار می‌دهد و در ایات بیشماری توصیه موکد به توکل بر خداوند در امور دارد. توصیه قرآن به توکل نظیرآیه : من یتوکل علی الله و هو حسبه(طلاق/۳) و جایگاه ویژه توکل در وسیره ائمه معصومین علیهم السلام و بزرگان دین و علمای اخلاق نشان از اهمیت این موضوع دارد. و همچنین از آنجاکه با وجود رویکردهای مادیگرایی در زندگی وکمرنگ شدن روحیه معنوی در خانواده ها؛ به تبع آن اعتماد به نفس در میان افراد کاهش پیدا کرده وبهترین شاهد مثال برای این مطلب ایجاد انحرافات و آسیب‌های فردی واجتماعی در جامعه و زندگی افراد است که به وفور یافت می شود. پس این بحث نیاز جامعه است. از آنجایی که یکی از مهمترین آثار تربیتی توکل، اعتماد به نفس و خودباوری است و عدم اعتماد به نفس موجب ضلالت و گمراهی انسان در مسیر سعادت خواهد شد، ضرورت دارد با توکل بر خدا به تقویت اعتماد به نفس بپردازیم. چرا که این موضوع همواره مورد توجه روایات اسلامی بوده است.

حال سوال این است که آیا آثار تربیتی توکل به خدا، موجب تقویت اعتماد به نفس و خود باوری در انسان می شود؟ نگارنده در این مقاله به دنبال این است که بیان کند؛ یکی از مهمترین عوامل ایجاد اعتماد به نفس در آدمی از منظر روایات اسلامی، توکل به خدا در زندگی است. که این امر موجب ایمان و اراده قوی در افراد و خودباوری و سعادت فرد می‌گردد. در مورد پیشینه این موضوع درتمام ادیان بالاخص دین مبین اسلام مطرح شده است و علمای اخلاق همواره در کتاب های اخلاقی خود یکی از موارد بسیار مهم را که مطرح می کردند بحث توکل اعتماد به نفس بوده است من جمله کتاب‌هایی چون معراج السعاده مرحوم نراقی، نقطه های آغاز در اخلاق عملی مهدوی کنی، مصباح الشریعه گیلانی و غیره به آن پرداخته شده است ولکن کلی ومجزا بحث کرده اند و اینکه چه ارتباطی با اعتماد به نفس دارد، مطرح نیست و در این نوشته ازنقش توکل در ایجاد اعتماد به نفس بحث خواهد شد. روش این تحقیق تحلیلی- توصیفی و روش جمع آوری مطالب آن کتابخانه ای است.

بخش اول: توکل

توکل بدیگری اعتمادکردن، کار خود به خدا حواله کردن، با امید به خدابودن است. [1]وکِل یعنی واگذارکرد. توکیل که به اصطلاح علم صرف از باب تفعیل از ریشه وَکل است، یعنی وکیل گرفتن. وکیل یعنی کسی که انسان کار را به او واگذار کرده است، توکیل یعنی وکیل انتخاب کردن. علی القاعده باید به جای توکل علی الله، وکل الله باشد، یعنی هر کسی که خدا را وکیل و کارگزار کار خودش قرار بدهد. [2]منظور از توکل سپردن کارها به خدا، و اعتماد بر لطف اوست، زیرا توکل از ماده وکالت به معنی انتخاب وکیل نمودن و اعتماد بر دیگری کردن

[1] – معین، فرهنگ معین، ج۱، ۵۰۱

[2] – راغب اصفهانی، المفردات، ص ۱۸۹

است. [۱] توکل دراحادیث دوری جستن و چشم پوشیدن ازحول و قوه غیر خدا و انتظار کشیدن برای پیش آمدهای مقرراست. حضرت پیامبر(ص)می‌فرماید: از جبرئیل سوال کردم توکل برخداچیست؟گفت: دانستن آن که نه زیانی تواند زد و نه سودی تواند رساند. نه می‌تواند عطا کند و نه منع نماید. ونیز نومید بودن از مخلوق. هرگاه بنده چنین باشددیگر برای هیچ کس جزخدا عملی انجام نمی‌دهد و جز خدا به کسی امید نمی‌بندد این است توکل. [۲]

بند اول: اعتماد

اعتماد یعنی تکیه کردن برچیزی، واگذاشتن کار به کسی، سپردن چیزی را به کسی؛ اتکاء به خود و نفس یعنی ذات وحقیقت هرکسی یا هر چیزی، که همان سرشت است. [۳]اعتماد به نفس واقعی آن است که روی آگاهی‌ها و توانایی‌های انسان اثر گذارباشد. و آن هیچ گونه ارتباطی با آن چه در زندگی بیرونی فرد اتفاق می‌افتد ندارد؛ بلکه نتیجه باور قلبی و درونی انسانها به توانایی‌ها و قابلیتهای آنها است. خودباوری واقعی، همواره ازدرون فرد تولید می‌شود و زاییده ی تعهد او به خودش است. [۴] اعتماد به نفس یعنی اگر در ابتدا نتوان کاری را به خوبی انجام داد با تمرین و اعتماد به روح خود می‌توان از عهده آن کار به شکل عالی برآمد. داشتن اعتماد به نفس، حس مدیریت و رهبری را در انسان تقویت می‌کند. [۵]

---

[۱] – مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن ج۲، ص۲۴۹

[۲] – مجلسی، بحار، ج۶۸، ص ۱۳۸

[۳] – انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج۳، ص۳۳۴

[۴] – باربارا، اعتماد به نفس، ص ۹۱

[۵] – غفاری، رازهایی برای کسب موفقیت و وثروت، ۱۱۳

بند دوم: توکل در روایات

قال رسول الله(ص)ص فرمود: «اَلتَّوَكُّلُ بَعْدَ الْكَيْسِ مَوْعِظَةٌ»؛توکّل کردن بعد از به کار بردن عقل، خود موعظه است. [۱]

امیرمؤمنان علی(ع)می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللّه ذَلَّتْ لَهُ الصِّعابُ وَتَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الأَسْبابِ»؛هر کس به خدا توکل کند، دشواری ها برای او آسان می شود و اسباب برایش فراهم می گردد. [۲]

امام علی(ع)می‌فرماید: «اَلتَّوَكُّلُ عَلَى اللّه نَجاةٌ مِنْ كُلِّ سوءٍ وَحِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ»؛توکل بر خداوند، مایه‌ی نجات از هربدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است. [۳]

امام باقر(ع)می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللّه لايُغْلَبُ وَمَن اعْتَصَمَ بِاللّه لايُهْزَمُ»؛ هرکس به خدا توکل کند، مغلوب نشود و هر کس به خدا توسل جوید، شکست نخورد. [۴]

قال الصادق(ع): «إنَّ الغِنى وَالْعِزَّ يَجولانِ فَإذا ظَفِرا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَنا»؛بی نیازی و عزّت به هر طرف می گردند و چون به جایگاه توکل دست یافتند در آنجا قرار می گیرند. [۵]

---

[۱] – متقی هندی، کنزالعمال، ج۳، ص۱۰۳

[۲] – آمدی، غررالحکم، ص۱۹۷

[۳] – همان، ص۱۹۱

[۴] – الشعیری، جامع الاخبار، ص۳۲۲

[۵] – کلینی، کافی ج۲ ص ۶۵

امام جـواد(ع)مـی‌فرمایـد: « ثَـلاثٌ مَـن کُـنَّ فِیـهِ لَـم یَنـدَم: تَـرکُ العَجَلَـۀ، وَ المَشـورَۀ، وَ التَّوَکُّـلُ عَلَـی اللهِ عِنـدَ العَـزمِ»[1]؛ سـه چیـز اسـت کـه هـر کـس آن را مراعـات کنـد، پشـمیان نگـردد : ۱- اجتنـاب از عجلـه، ۲- مشـورت کـردن، ۳- توکـل بـر خـدا در هنگام تصمیم گیری

امام جـواد(ع)در جـای دیگـر مـی‌فرمایـد: «الثِّقَـۀُ بِـاللهِ ثَمَـنٌ لِکُـلِّ غـالٍ و سُـلَّمٌ اِلـی کُـلِّ عالٍ»؛ اعتماد به خدا بهای هر چیز گرانبها است و نردبانی به سوی هر بلندایی. [2]

امـام کـاظم(ع)مـی‌فرمایـد: «اَلتَّوَکُّـلُ عَلَـی اللّـه دَرَجـاتٌ، مِنْهـا أنْ تَتَوَکَّـلَ عَلَـی اللّـه فـی اُمورِکَ کُلِّها فَما فَعَلَ بِـکَ کُنْـتَ عَنْـهُ راضـیا تَعْلَـمُ اءَنَّـهُ لایَـألوکَ خَیْـرا وَفَضْـلاً وَتَعْلَـمُ أنَّ الْحُکْـمَ فـی ذلِـکَ لَـهُ فَتَوَکَّـلْ عَلَـی اللّـه بِتَفـویضِ ذلِـکَ إلَیْـهِ وَثِـقْ بِـهِ فیهـا وَفـی غَیْرِها»؛توکل کردن بر خـدا درجـاتی دارد: یکـی از آنهـااین اسـت کـه در تمـام کارهایـت به خدا توکل کنی و هر چه با تـو کـرد از او خشـنود باشـی و بـدانی کـه او نسـبت بـه تـو از هیچ خیر و تفضّلی کوتاهی نمـی کنـد و بـدانی کـه در ایـن بـاره حکـم، حکـم اوسـت، پس با واگذاری کارهایـت بـه خـدا بـر او توکـل کـن و در آن کارهـا و دیگـر کارهـا بـه او اعتماد داشته باش. [3]

بخش دوم: اعتماد به نفس

اعتمـاد بـه نفـس، اعتمـاد، اعتقـاد و اطمینـان داشـتن بـه درون، بـه نفـس وجـودی، بـه تواناییهـا و اسـتعدادهای خـود اسـت. اعتمـاد بـه نفـس قـدرتی اسـت کـه در درون هـر کسی وجود دارد، یعنی توانایی و علاقـه بـرای خلـق چیزهـایی کـه انسـان در زنـدگی بـه آن احتیـاج دارد. مشـکل اینجاسـت کـه انسـان بیشـتر وقتهـا ایـن قـدر خـود را فرامـوش

[1] – عطاردی، مسند امام جواد، ص۲۴۷

[2] – مجلسی، بحارالانوار، ج۵ ف ص۱۴

[3] – کلینی، کافی، ج۲، ۶۵

می‌کندکه نمی‌داند اعتماد به نفس چیست و به چه چیزی باید اتکا نماید. آرامش واعتماد به نفس ارتباط نزدیکی با هم دارند، این کار با آرامش جسمانی شروع می-شود، انسان با آرامش بستر هیجانات را تحت کنترل دارد و بهتر می‌تواند با دیگران ارتباط بر قرارکند. آرامش جسمانی وذهنی به فرد کمک می‌کند از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشد، با موقعیت‌های تنش زا سازکار شود و تمرکز و خلاقیت خود را بهبود بخشد. [۱]

بند اول: اهمیت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، چیزی است که موفقیت انسان را در کار، زندگی خانوادگی، ارتباطات و فعالیتهای تفریحی، تحت تأثیر قرار می‌دهد و برعملکرد افراد تأثیرگذاراست. باور به خود عالی‌ترین دارایی است حتی رفاه زیاد و شهرت نیز نمی‌توانند خود پندارهی ضعیف را جبران کند. چنان چه انسان بخواهد موفق باشد باید کاری انجام دهد و اشتباههای زیادی مرتکب شود، هرکس موفق شده و به جایی رسیده که از آن خوشحال است می‌بایست روزی جایی را که بوده نیز تحمل می‌کرده باید بیاورد. مسئولیت اعتماد به نفس باکیست: تنها کسی‌که می‌تواند اعتماد به نفس فرد را بسازد خود او است، اگر انسان تعهد محکم بدهد، اهداف را تعیین کند. راهکارها را برنامه ریزی کند و دست به عمل بزند، یعنی مسئولیت کامل کار را بپذیرد و تصمیم بگیرد این فرد اعتماد به نفس دارد و عملکردش بهتر خواهد بود. [۲]آیا ما با اعتماد به نفس متولد می‌شویم؟ فیلد در این باره می‌گوید: «بله، من اعتقاد دارم که انسان با اعتماد به نفس متولد می‌شود مگراین که به کودکی برخورد کنیم که اعتماد به نفس نداشته باشد! کودکان در راه رسیدن به آنچه می‌خواهند بسیار مصمم هستند و سعی دارند به محدودیتهای خود غلبه کنند ». [۳]

---

[۱] – پرسنون، ۳۶۵ گام به سوی اعتماد به نفس، ص۸۹

[۲] – همان، ص۹۵

[۳] – فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص۴۹

بند دوم: راهکار افزایش اعتماد به نفس بر مبنای توکل

همه ما انسانها در زندگی روزمره خود، کمابیش با مسائل مختلفی برخورد می کنیم، و از آنها تصوراتی در ذهن خود می سازیم. این تصورات به محیط، فرهنگ و شخصیت ما مربوط می شوند. چون ما مانند هم نمی اندیشیم؛ مانند هم نیز رفتار نمی کنیم؛ و به تبع آن زندگی یکسان و نگاهی یکسان به زندگی نداریم، آرزوهایی متفاوت و جهان بینی های متفاوت داریم. در یک کلام، سرمایه های فرهنگی متفاوت و تعاریف مختلفی از مسائل اطراف خود داریم. بر این اساس تفاوت بین ما انسانها را از روی تفاوت در تصورات و باورهایمان میتوان شناسایی کرد. انسان به وسیله اشیای خارجی مضطرب و برآشفته نمی شود، بلکه دیدگاه و تصوری که او از اشیاء دارد موجب نگرانی و اضطرابش می‌شود. از دیدگاه شناختی، مشکلات بسیاری از افراد روان آزرده ناشی از ضمیر هشیار و سرکوب وقایع گذشته و آمادگی های ژنتیکی نیست بلکه نگرش و طرز تلقی آنان از وقایع پیرامون است که خلق و احساسات آنان را سازمان می‌دهد. کانون توجه شناخت درمانگران، افکار و نظام فکری افراد است. در این رویکرد اگر چه هیجانات، رفتارها و محیط مهم تلقی می‌شوند، اما تمرکز بیشتر بر باورها، بازخوردها یا طرز تلقی و شناخت واره های مراجع است. در این مذهب ایمان به خدا باوری است که می‌تواند به زندگی معنی و جهت ببخشد و باورهای منفی را از ریشه درآورد و باورهای مثبت و کارآمدی را جایگزین آنها نماید. اسلام و شناخت درمانی هر دو بر اهمیت باورها تأکید می کنند و رسالت خود را همانا تغییر باورهای غیر منطقی می‌دانند. در حقیقت این باورها هستند که به ما انگیزه، ثبات و استمرار رفتاری می‌دهند و رفتار ما را هدایت می‌کنند. با بررسی اجمالی باور های غیر منطقی این نتیجه بدست می آید که همه آنها از ترس و نفع طلبی آدمی ناشی می شود و این موضوعی است که اسلام و شناخت درمانگران نیز به آن پرداخته و مورد تأکید قرار داده اند. بنابراین اگر فرد خود را از این تصورات غیر منطقی برهاند، به احتمال قوی در جهت

سلامت نفس و رشد شخصیت حرکت خواهد کرد. [۱] بر همین اساس می توان گفت که اعتماد به نفس پایین و یا کاذب نتیجه و ثمره باورهای غیر منطقی افراد است و برای درمان آن باید به اصلاح و بازسازی این باورهای غیر منطقی همت گمارد. به همین جهت تکیه بر مذهب و ایمان نقش اساسی را در زدودن باورهای غلط وانحرافی ایفا می کند.

بند سوم: رابطه توکل و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در مقابل توکل و اعتماد بر قدرت لایزال الهی نیست، بلکه به این معناست که به جای اعتماد به دیگران و قبول ذلت در برابر آنان، باید به نیروهای خدادادی در وجود خود، اتکاء کنیم. اعتماد به نیروهایی که خداوند در وجود ما به ودیعه گذاشته، مسلما نمی توانند منافاتی با توکل و اعتماد بر خداوند داشته باشند. به عبارت دیگر اعتماد به نفس مفهومی نسبی است، نه مطلق، بدین معنا که در تعارض بین اعتماد به نفس و اتکا به دیگران، باید اولی را انتخاب کرد، ولی این بدان معنا نیست که فرد دارای اعتماد به نفس دیگر توکل را کنار گذاشته و به خود متکی است. [۲] اگر توکل را به معنای واقعی آن یعنی به کارگیری اسباب طبیعی برای رسیدن به اهداف و در عین حال، واگذاری نتایج و اثر بخشی آن ها به خواست و مشیت الهی بدانیم، و نیز درباره اعتماد به نفس که به نیروها و توانایی های خود اتکا می کنیم، منشا آنها را خدا بدانیم و معتقد باشیم هر آنچه داریم از خداست و خدا این همه امکانات و نیروها را در اختیار ما قرار داده است تا روی پای خود بایستیم و به دیگران نیازمند نباشیم، در این صورت، نه تنها اعتماد به

[۱] – رضایی و همکاران، تبین باورهای غیر منطقی از دیدگاه اسلام، ص ۲۹۵

[۲] – سالاری فر وهمکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۲۱۹

نفس با توکل به خدا منافات ندارد، بلکه یکی از ابعاد اصلی و مهم آن را تشکیل می‌دهد. [1]

بخش سوم: آثار سوء عدم توکل به خدا و متکی به خود بودن

اگر اعتماد به نفس بدون در نظر گرفتن اتکاء به قدرت الهی در نظر گرفته شود، ناپایدار و شکننده خواهد بود و اسلام هرگز چنین اعتماد به نفسی را تأیید نکرده است؛ زیرا انسانی که مالک هیچ شأنی از شؤون خود نیست، چگونه می‌تواند بر خود تکیه کند؟ تکیه‌گاه مؤمن در زندگی، باید قدرت بی‌نهایت و مستقل خداوند باشد، نه قدرت خودش و قدرت دیگران و در روایات چنین اعتماد به نفسی مورد نکوهش قرار گرفته و آثاری برای آن شمرده شده که به دو نمونه آن اشاره می‌کنیم.

۱- بزرگترین دام شیطان

در روایات یکی از بزرگترین دامهای شیطان، اعتماد به نفس و تکیه کردن به خود شمرده شده؛ کسی که فقط به خودش اعتماد و تکیه می-کند و خداوند را در نظر نمی-گیرد، باید توجه داشته باشد که در دام شیطان گرفتار شده است. حضرت علی (علیه السلام) می-فرماید: «ایّاک و الثّقۀ بنفسک فانّ ذلک من اکبر مصائد الشّیطان» «بپرهیز از اعتماد و تکیه به خودت، به درستی که اطمینان و اعتماد به نفس از بزرگترین دام‌های شیطان است. »[2]

۲- مطمئن‌ترین راه نفوذ شیطان

در روایات وارد شده اطمینان و اعتماد به نفس از مطمئن-ترین فرصتهایی است که شیطان به وسیله آن انسان را فریب می‌دهد و باعث لغزش انسان می‌شود. حضرت

---

۱ - شجاعی، توکل به خدا، ص ۵۰

۲- امدی، غررالحکم و درر الکلم، ص۱۶۸

علی (علیه السلام) می-فرماید: «الثِّقَةُ بِالنَّفسِ مِن أوثَقِ فُرَصِ الشَّیطانِ»[۱] «اطمینان به خود، از مطمئن‌ترین فرصت‌ها برای شیطان است»

بنابراین، اگر در معنای اعتماد به نفس، نفی اتکا به خدا لحاظ نشده باشد، چنان که در توکل، نادیده گرفتن توانایی‌های فردی و ضعف نفس اخذ نشده و انسان مومن با این که از سرمایه اعتماد به نفس برخوردار است؛ اما هرگز خود را بی نیاز از خالق نمی‌داند؛ بلکه تدبیر همه امور را در دست قدرت بی‌انتهای پروردگار می بیند. در این صورت اعتماد به نفس و توکل با یکدیگر منافات نخواهند داشت و با یکدیگر قابل جمع هستند. و الا اگر انسان را درلوازم اعتماد به نفس خود، مستقل از حق تعالی بدانیم، این معنا در تضاد با توکل خواهد بود.

بخش چهارم: آثار توکل درایجاداعتماد به نفس ازمنظرروایات اسلامی

بند اول: بعد شناختی

☑ **اسناد امور به خداوند**

بنابر تعریف توکل، فرد متوکل به واسطه اعتماد قلبی به خداوند و اسناد امور و اتفاقات به او، در دلش آرامشی ایجاد می شودو اعتماد به نفس قوی ای پیدا می-کند که به او کمک می کند در برابر سختی های زندگی مقاوم و مستحکم باشد؛ لذا چنین فردی به واسطه باور و اطمینان به خداوند از یک طرف نتیجه کار را به خدا واگذار می کند و از طرف دیگر برای رسیدن به هدف مطلوبش در زندگی تا حد امکان تلاش می کند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: مَنْ وَثِقَ بِاللَّهِ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ. هر که به خدا اعتماد داشته باشد، امور را به او واگذارد. [۲] در حقیقت این فرد مانند کسی است که به حصار و قلعه عظیمی پناه برده و در آن را به روی دشمن

[۱]- آمدی، غررالحکم، ص۱۹۸

بسته است. این فرد نیز در مشکلات به حصار توکل روی آورده که فردی را یارای پیروزی بر آن قلعه نیست لذا با اعتماد و اطمینان به نیروها و توانمندی هایش در راه رسیدن به اهداف خود در زندگی گام برمی دارد و از تشویش و نگرانی به دور است. خداوند در قرآن کریم به نقش سازنده این باور و ایمان اشاره می کند و می فرماید: « قُلَّ لَنْ یصِیبَنَا إِلا مَا کَتَبَ اللَّهُ لنَا هُوَ مَولئنَا وَ عَلیَ اللَّهِ فلیَتَوَکَّلِ ٱلمُؤْمِنُون؛ بگو: هرگز به ما جز آنچه خدا لازم و مقرّر کرده، نخواهید رسید، او سرپرست و یار ماست و مؤمنان فقط باید بر خدا توکل کنند»[1]

☑ اسناد رزق و روزی به خداوند

پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «مَنْ تَوَکَّلَ عَلَی اللّه کَفاهُ مَؤنَتَهُ وَرِزْقَهُ مِنْ حَیْثُ لایَحْتَسِبُ» هر کس به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را کفایت می کند و از جایی که گمان نمی برد به او روزی می دهد. [2]این نشان می‌دهد در صورتی که افراد به این باور و اطمینان قلبی برسند که آنچه در اختیار دارند متعلق به خداست و خداوند نیز روزی آنان را در آینده تضمین کرده است و آن ها نیز باید برای دستیابی به آن، برنامه ریزی دقیق و منظم داشته باشد و از ابزار و وسایل لازم استفاده کنند تا به آن دست یابند؛ دیگر نگرانی و تردید در خود راه نمی دهند و قدرت نیرو و اراده شان تقویت می گردد. قرآن کریم در این باره می فرماید: « وَ مَا مِن دَآبَةٍ فیِ ٱلأَرْضِ إِلا عَلیَ اللَّهِ رِزْقُهَا وَ یعلمُ مُسْتَقَرَّهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا»؛ و هیچ جنبده ای در زمین نیست مگر اینکه روزیِ او برخداست، و [او] قرارگاه واقعی و جایگاه موقت آنان را می‌داند» [3]

---

[1] – توبه (۹): ۵۱

[2] – متقی هندی، کنزالمال، ج۳، ص۱۰۳

[3] – هود(۱۱): ۶

☑ اسناد سود و زیان به خداوند

یکی از علل اصلی این‌که برخی به جای خدا به دیگران چشم طمع می دوزند، این است که همه چیز را از سوی دیگران می دانند و گمان می کنند که دیگران نیازهای آنان را برآورده می سازند و به آنها کمک می کنند؛ اما در باورهای فرد متوکل، این ایمان وجود دارد که انسان سود و زیان و بخشش و حرمان همه از سوی خداست. در قرآن کریم آمده است : « وَ إِنْ یمْسَسْکَ اَللّهُ بضُرٍّ فَلا کاشِفَ لهُ إِلّا هُو»؛ و اگر خداوند، زیانی به تو رساند، هیچ کس جز او آن را برطرف نمیسازد».[۱]

جبریئل علیه السلام در مورد پاسخ پرسش رسول الله در مورد چیستی توکل می فرماید: « توکل، یقین داشتن به این است که سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست؛ بلکه همه چیز در دست خداست »[۲]

بند دوم: بعد عاطفی

☑ ناامیدی از مردم

ناامیدی از غیر خدا یکی از حیطه های اصلی بعد توکل است واعتماد به نفس است، که در روایات بر آن بسیار تاکید شده است. در بخش دیگری از پاسخ جبریئل علیه السلام در مورد چیستی توکل آمده است : « وَ اسْتِعْمَالُ ألیَأسِ مِنَ ألخَلق »؛ توکل، نا امیدی از مخلوقات است. وقتی انسان، در حیطه شناختی، این حقیقت را بپذیرد که مخلوق نه می تواند سودی به وی برساند و نه زیانی، از نظر عاطفی، حالتی در وی پدید می آید که از غیر خدا ناامید می شود. و با پیوندو

---

[۱] – یونس(۱۰) : ۱۰۷

[۲] – مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۳۸

توکل به خدا اراده و پشتکار خود را قوی وبه خود باوری واعتماد به نفس حقیقی دست می یابد. [۱]

☑ امیدو اطمینان به خدا

یکی دیگر از ابعاد توکل به خدا وتقویت اعتماد به نفس، امیدواری انسانِ متوکل به لطف خداوند متعال در شرایط سخت زندگی است. امیدواری به رستگاری و رسیدن به مطلوب و نجات یافتن از ناراحتی‌ها و غم و اندوه، گشایش گرفتاریها، و نصرتِ حق در غلبه بر باطل، هدایت از گمراهیها به سوی نور، همه از برکات توکل است. فرد متوکل به وعده های نصرتِ خدا در قرآن اعتقاد و ایمان دارد لذا در گرفتاریها خود را نمی‌بازد. نمونه های زیادی در قرآن بیان شده که در لحظات سخت برخی مومنین با امید به خدا لطف الهی شامل حالشان شده که به یک نمونه اشاره می کنیم:

« و حضرت یونس (ذوالنون) را یاد آور زمانیکه با حالت خشم قوم خود را ترک کرد (زمانیکه) تصور میکرد که ما بر او احاطه و قدرت نداریم ! ولی او در عمق تاریکی با ناله ما را خواند و گفت »غیر از تو خدایی نیست : منزهی تو، من البته از ستمگران بودم ». بنابراین ما به او گوش داده و او را از غم و اندوه رهانیدیم، ما همین‌طور اهل ایمان و یقین را نجات می‌دهیم. »[۲]

واعتماد و اطمینان قلبی به خداوند و باور راسخ به اینکه خداوند از رگ گردن به انسان نزدیک تر است و اوست قدرتمند دانا؛ قلب انسان را مستحکم می کند و چنین فردی هرگز در برابر سختی ها و مشکلات ترس و اندوه به دل راه نخواهد داد و با استقامت و قدرت برای دستیابی به اهدافش گام برمی دارد. و این خود

---

[۱] – همان، ج۷۱، ص۱۳۹

[۲] – انبیاء(۲۱): ۸۷-۸۸

بالاترین ره برای ایجاد این است که انسان در مسیر صحیح گام بردارد. امام جواد علیه السلام : الثِّقَةُ بِاللهِ ثَمَنٌ لِكُلِّ غالٍ و سُلَّمٌ اِلی كُلِّ عالٍ؛اعتماد به خدا بهای هر چیز گرانبها است و نردبانی به سوی هر بلندایی. [1]انسانی که می داند همیشه در منظر خدای متعال است وهم اعتماد واطمینان دارد که خدای متعال همیشه پناهگاه و حلال مشکلات است همیشه با اراده ای قوی واعتماد به نفس بالا در راه رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند.

☑ رضایت از خدا

قال الکاظم علیه السلام؛ امام کاظم (ع) می فرماید : «و هر کس به خدا توکل کند او برای وی بس است» توکل کردن بر خدا درجاتی دارد: یکی از آنها این است که در تمام کارهایت به خدا توکل کنی و هر چه با تو کرد از او خشنود باشی و بدانی که او نسبت به تو از هیچ خیر و تفضّلی کوتاهی نمی کند و بدانی که در این باره حکم، حکم اوست، پس با واگذاری کارهایت به خدا بر او توکل کن و در آن کارها و دیگر کارها به او اعتماد داشته باش. [2]رضا یعنی تسلیم شدن در مقابل خواسته ها و اراده الهی و احساس رضایت از آنچه خداوند برای او مقرر کرده و در اختیارش قرار داده است و این مطابق آن چیزی است که از معنا و مفهوم توکل درک می شود.

بند چهارم: اطمینان به خدا

دین مبین اسلام همواره بر اهمیت باورها تأکید می‌کند. در این مذهب ایمان به خدا باوری است که می‌تواند به زندگی معنی و جهت ببخشد و باورهای منفی را از ریشه درآورد و باورهای مثبت و کارآمدی را جایگزین آنها نماید. با بررسی برخی

[1] – مجلسی، بحارالانوار، ج۵، ص۱۴

[2] – کلینی، کافی، ج۲، ص۶۵

روایـات در آثـار توکـل و نقـش آن در ایجـاد اعتمـاد بـه نفـس وتقویـت خوبـاوری نتـایج زیر را به دست آمده است:

۱- اعتمـاد بـه نفـس یعنـی تکیـه بـر باورهـایی‌کـه خـدا دروجـود انسـان قـرار داده است؛پس یک امرالهی است.

۲- اعتماد به نفس در مقابل توکـل و اعتمـاد بـر قـدرت لایـزال الهـی نیسـت، بلکـه به این معناست کـه بـه جـای اعتمـاد بـه دیگـران و قبـول ذلـت در برابـر آنـان، باید به نیروهای خدادادی در وجـود خـود اتکـا کنـیم. اعتمـاد بـه نیروهـایی کـه خداوند در وجود ما به ودیعه گذاشـته، مسـلما نمـی تواننـد منافـاتی بـا توکـل و اعتماد بر خداوند داشته باشند.

۳- به عبارت دیگر اعتماد بـه نفـس مفهـومی نسـبی اسـت، نـه مطلـق، بـدین معنـا که در تعارض بـین اعتمـاد بـه نفـس و اتکـا بـه دیگـران، بایـد اولـی را انتخـاب کرد، ولی این بدان معنا نیسـت کـه فـرد دارای اعتمـاد بـه نفـس دیگـر توکـل را کنار گذاشته و به خود متکی است.

٤- اگر اعتماد به نفس بدون در نظـر گـرفتن اتکـاء بـه قـدرت الهـی در نظـر گرفتـه شود، ناپایدار و شکننده خواهـد بـود و اسـلام هرگـز چنـین اعتمـاد بـه نفسـی را تأیید نکرده است.

۵- اعتماد به نفـس پـایین و یـا کـاذب نتیجـه و ثمـره باورهـای غیـر منطقـی افـراد است و برای درمـان آن بایـد بـه اصـلاح و بازسـازی ایـن باورهـای غیـر منطقـی همـت گمـارد. بـه همـین جهـت تکیـه بـر مـذهب و ایمـان نقـش اساسـی را در زدودن باورهای غلط وانحرافی ایفا می کند.

٦- باورهـای زیـر بنـایی اعتمـاد بـه نفـس بـر مبنـای توکـل بـه دو بعـد شـناختی وعـاطفی حاصـل مـی‌شـودکه بعـد شـناختی شـامل: اسـتناد امـور بـه خداونـد،

اسناد رزق و روزی به خدا واسناد سود وزیان به خدا و بعد عاطفی شامل: ناامیدی از مردم، امید واطمینان به خدا، ورضایت از خداوند می‌باشد؛ که این آثار توکل نقش اساسی در تقویت خودباوری واعتماد به نفس را دارد.

منابع و مآخذ

- قران کریم
- نهج البلاغه

۱- آنجلیس، باربارا دی، اعتماد به نفس(دست یابی به آن و زندگی با آن)، مترجم هادی ابراهیمی، تهران: نسل نواندیش، چاپ پنجم؛۱۳۸۹ش

۲- انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: نشر سخن، چاپ اول، ۱۳۸۱ش

۳- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم : دار الکتاب الإسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ ق

۴- پرستون، دیوید لارنس، ۵۶۳گام به سوی اعتماد به نفس، مترجمان: شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا، تهران: نسل نواندیش، چاپ اول؛۱۳۸۸ش

۵- سالاری فر, محمدرضا، شجاعی، محمدصادق و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی؛ قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ سوم ۱۳۹۴ش

۶ - شجاعی، محمدصادق، توکل به خدا؛ قم، مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۸۵ش

۷- شعیری، محمد بن محمد، جامع الاخبار، نجف اشرف، نشر المطبقه الحیدریه، بی تا

۸- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القران، ترجمه خداپرست، حسین، قم: دفتر نشر نوید اسلام، چاپ پنجم ۱۳۹۲ش

۹- رضایی، جواد؛ رجبی، محمود و همکاران؛ تبین باورهای غیر منطقی از دیدگاه اسلام، مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، چاپ اول، ۱۳۹۱

۱۰- عطاردی، عزیز الله، مسند الامام الجوادع، تهران: نشر عطارد، چاپ دوم، ۱۳۹۱ش

۱۱- - غفاری، سید جواد، یزدانی نژاد، گیتی، رازهایی برای کسب موفقیت وثروت، تهران: پشوتن، چاپ ۴۱، ۱۳۹۱ش

۱۲- فیلد، گیل لیندن، اعتماد به نفس برتر(گام های ساده برای کسب اعتماد به نفس)، مترجمان : حمید و نگار اصغری پور، تهران: نشر جوانه رشد، چاپ چهارم؛۱۳۸۷ش

۱۳- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران : اسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ه ق

۱۴- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران : انتشارات اسلامیه، چاپ چهارم ۱۳۸۶ه ش

۱۵- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه امام علی بن ابیطالب(ع)، چاپ دوم؛۱۳۷۹

۱۶- موحدی، هادی، یک هزار حدیث، قم: نشرارم، چاپ اول؛۱۳۸۳ش

۱۷- معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر، چاپ بیستم؛۱۳۸۲ش

۱۸- معین، محمد، فرهنگ معین، تهران : نشر زرین، چاپ سوم، ۱۳۸۶ش

۱۹- متقی‌هندی، علی بن حسام الدین، کنزالعمال فی سنن الاقوال والافعال، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ق